

SKRIPSI



**PENGARUH METODE LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA
PADA ATLET TIM FUTSAL PUTRI GUFU FC
MAKASSAR**

**THE EFFECT OF ZIG-ZAG RUN TRAINING METHODS ON
THE IMPROVEMENT OF BALL DRILL SKILLS IN THE
ATHLETE OF THE WOMEN'S FUTSAL TEAM
GUFU FC MAKASSAR**

ISNA KHAIRIYAH

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
TAHUN 2020**

**PENGARUH METODE LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA
PADA ATLET TIM FUTSAL PUTRI GUFU FC
MAKASSAR**

**THE EFFECT OF ZIG-ZAG RUN TRAINING METHODS ON
THE IMPROVEMENT OF BALL DRILL SKILLS IN THE
ATHLETE OF THE WOMEN'S FUTSAL TEAM
GUFU FC MAKASSAR**

ABSTRAK

Isna Khairiyah. 2020. *Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Keterampilan menggiring Bola pada Atlet Tim Futsal Putri Gufu FC Makassar. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh Irvan Sir dan Benny Badaru)*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh metode latihan zig-zag run terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada Atlet Tim Futsal Putri Gufu FC Makassar. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet putri Garuda Futsal Indonesia (Gufu FC) yang berjumlah 16 atlet dengan jumlah sampel penelitian 16 atlet dipilih secara total populasi kemudian dibagi kelompok menggunakan matching ordinal. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, uji normalitas data, dan uji t dengan menggunakan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada pengaruh metode latihan zig-zag run terhadap keterampilan menggiring bola pada Atlet Tim Futsal Putri Gufu FC Makassar. Keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Atlet Tim Futsal Putri Gufu FC Makassar terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai rata-rata 28,2637 meningkat menjadi 24,1925.

KATA KUNCI: Futsal, Zig-Zag Run dan Keterampilan menggiring Bola

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Menurut UU RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 13 sebagai berikut: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi

dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “*sepak bola*” dan “*dalam ruang*” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Meskipun demikian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada.

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay (Asmar Jaya, 2008: 1). futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir seluruh dunia termasuk Indonesia. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya sekitar tahun

1998 – 1999, kemudian pada tahun 2000 an permainan futsal mulai dikenal masyarakat.

Menurut Asmar Jaya (2008:2) futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002 setelah Indonesia di tunjuk oleh AFC (*Asian Football Confederation*) futsal menjadi tuan rumah turnamen “*Futsal Asian Championship*”. Pada saat itu turnamen disiarkan langsung oleh salah satu stasiun televisi swasta di Indonesia sehingga masyarakat Indonesia dapat menonton serta mengenal olahraga futsal. Mulai dari turnamen itulah sedikit demi sedikit masyarakat mulai menerima dan banyak pengusaha kerap mengadakan turnamen futsal di lingkungan karyawannya.

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusun kerangka berfikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Latihan

a. Pengertian dan tujuan penelitian

Dalam olahraga kemampuan berprestasi adalah perpaduan dari sekian banyak kemampuan yang turut menentukan prestasi, yang dibangun dalam proses latihan yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Banyak pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli

mengenai pengertian atau definisi dari latihan. Berkaitan dengan proses dan jangka waktu latihan Nossek (1982: 10) menyatakan bahwa *“Training is a process or, expressed in other words, a period of time lasting several years, until the sportsman achieves a high standart of performance”*. Latihan adalah suatu proses atau, dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai atlet tersebut mencapai standart penampilan yang tinggi. Sedangkan Harsono (1988:101) mengemukakan bahwa *“Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban atau pekerjaannya”*.

b. Prinsip-prinsip latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihan secara periodik. Dalam pelaksanaan latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang benar. Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015:55) Bahwa: *“Prinsip latihan hal-hal yang harus ditaati dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan”*. Sedangkan dalam pemberian beban latihan harus memahami prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan tujuan beban latihan. Berkaitan dengan prinsip latihan Nossek (1982:14) Menyatakan bahwa: *“Prinsip-prinsip latihan merupakan garis pedoman yang hendaknya digunakan dalam latihan yang terorganisir dengan baik”*.

Prinsip latihan merupakan garis pedoman yang hendaknya dipergunakan dalam latihan yang terorganisir dengan baik. Agar tujuan latihan dapat di capai secara optimal, hendaknya di terapkan prinsip-prinsip latihan yang baik dan tepat. Dalam pemberian beban latihan harus memahami prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan tujuan latihan. Menurut Harsono (1988:102-112) prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan meliputi; “(1) prinsip beban lebih (*overload principle*), (2) prinsip perkembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individualisasi”.

c. Komponen-komponen latihan

Setiap olahraga akan mengarah kepada sejumlah perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biokimia, kejiwaan dan keterampilan. Efisiensi dari suatu

kegiatan merupakan akibat dari waktu yang dipakai, jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume), beban dan kecepatannya intensitas, serat frekuensi penampilan (densitas).

Semua komponen dibuat sedemikian rupa dalam berbagai model yang sesuai dengan karakteristik fungsional dan ciri kejiwaan dari cabang olahraga yang dipelajari. Sepanjang fase latihan, Pelatih harus menentukan tujuan latihan secara pasti, komponen mana yang menjadi tekanan latihan dalam mencapai tujuan penampilannya yang telah direncanakan. Cabang olahraga yang banyak menentukan keterampilan yang tinggi termasuk futsal, maka kompleksitas merupakan hal yang sangat diutamakan. Menurut Bompa (1994) dalam Ramli (2015-67) mengatakan

bahwa komponen-komponen penting yang harus diperhatikan dalam suatu latihan meliputi: “(1) volume latihan, (2) intensitas latihan, (3) kepadatan latihan, (4) kompleksitas latihan, (5) kualitas Latihan dan, (6) variasi dalam latihan”.

2. Definisi Lari Zig-Zag

Latihan lari zig-zag

Tujuannya: melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok. Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (Harsono, 1988: 173).

3. Sejarah Permainan Futsal

Menurut Benny Badaru (2017:6) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga

diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, permainan futsal cenderung lebih dinamis gerakan yang cepat. Ini berbeda dengan sepak bola sehingga jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal umumnya jauh lebih banyak. Di samping itu, pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Dari teknik-teknik dasar inilah permainan futsal dan sepak bola dibentuk.

4. Keterampilan menggiring Bola **(*Dribbling*)**

Menurut Sucipto dkk, (2000: 28) “pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”. “Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam futsal karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (Danny Mielke 2007: 1). Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola.

Menurut Justinus Lhaksana (2011:33) teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap

pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

5. Teknik Dasar Permainan Futsal

Teknik dasar merupakan *fundamental* atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Dalam futsal ada beberapa elemen dasar yang harus dipahami, secara umum tidak berbeda jauh dengan bermain sepak bola konvensional.

Kerangka Berpikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik menggiring bola (*dribbling*) harus

dikuasi oleh seorang pemain futsal karena teknik tersebut adalah teknik dasar dalam bermain futsal.

Dalam menggiring bola, harus didukung dengan penguasaan bola yang baik, kemampuan mengubah arah, kemampuan mengubah kecepatan, kemampuan gerak tipu, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah direbut oleh lawan. Dengan latihan lari *zig-zag* akan dapat memaksimalkan kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat baik gerakan dengan menggunakan bola maupun tanpa menggunakan bola.

Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu perumusan jawaban dimana tingkat kebenarannya masih perlu di uji melalui penelitian. Jadi hipotesis dirumuskan dan diajukan sebelum

kegiatan pengumpulan data dilakukan. Selain itu, hipotesis yang diajukan sekaligus merupakan indikasi sampai sejauh mana peneliti menguasai konsep dan teori sehubungan dengan masalah yang diajukan. Berdasarkan kerangka berpikir yang dikemukakan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian eksperimen. Menurut Sudaryono, gaguk Margono dan Wardani Rahayu (2013:11) mengatakan bahwa: “Eksperimen adalah merupakan satu-satunya metode penelitian yang benar-benar dapat

menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat”. Penelitian ini dilakukan dengan menempuh langkah-langkah pengumpulan data, klasifikasi, pengolahan/analisis data, membuat kesimpulan dan menyusun laporan (Notoatmodjo, S, 2010:36).

Menurut Machfoedz (2007:7), penelitian deskriptif umumnya untuk mengetahui perkembangan dan frekuensi sarana fisik tertentu misalnya fenomena sosial, yang hasilnya dicantumkan dalam tabel-tabel frekuensi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dipaparkan dan dikemukakan hasil eksperimen serta pemberian perlakuan (treatment) yang bertujuan untuk mengetahui gambaran secara umum secara

penelitian. Penyajian hasil eksperimen data pada bab ini merupakan rangkuman hasil penelitian eksperimen, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada daftar lampiran.

Adapun tahapan pertama sebelum dilakukan analisis secara statistik, terlebih dahulu data tersebut dianalisis apakah memenuhi syarat-syarat analisis. Sehingga data hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) diuji menggunakan statistik secara ringkas, uji normalitas data dan uji homogenitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dan apakah sampel yang digunakan berasal dari populasi yang sama.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang masalah pengaruh metode latihan zig-zag run terhadap keterampilan menggiring bola pada Atlet Tim Futsal Putri Gufi FC Makassar, maka di tarik kesimpulan sebagai berikut: “Ada pengaruh yang signifikan metode latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola pada Atlet Tim Futsal Putri Gufi FC Makassar.

Saran

Dari hasil kesimpulan tersebut, maka akan dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih permainan futsal, bahwa kiranya dalam peningkatan keterampilan menggiring bola, maka harus

melakukan latihan secara teratur.

2. Pihak club perlu memfasilitasi sarana dan prasarana olahraga futsal, agar tidak terjadi permasalahan-permasalahan yang dapat menghambat proses latihan.
3. Bagi yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa. 2009. *Periodization Theory and Methodology of*

- Training*. Tudor O. Bompas, G. Gregory Haff.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta : Pakar Raya
- Dr. Benny Badaru, M.Pd. 2017. *Latihan Taktik Beyb Bermain Futsal Modern*. Makassar: Cakrawala Cendekia
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud, Ditjen Dikti.
- <https://id.m.wikipedia.org/wiki>
- <http://www.holisticsoccer.com/futsal.tml>
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal, Gaya hidup, Peraturan dan tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: BeChampion
- McClenaghan, Pate Rotella. 1984. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. New York: CBS College Publishing
- Mylsidayu, Apta,. Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Noer, Hamidsyah dkk. 2002. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka Depdiknas.
- Nosseck Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Lagos: Institut Olahraga Lagos Pan African Press
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. UPI: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Makassar: UNM
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudaryono, Margono Gagup, Rahayu Wardani. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta